

Oppskrift

Klassisk lammefrikassé



Lammefrikassé er Norsk tradisjonsmat på sitt beste og smaker fantastisk. Nydelig lammekjøtt kokt sammen med grønnsaker, servert med fyldig og lys saus. Tradisjonell og god søndagsmiddag.

1

Slik gjør du

Del kjøttet i passende stykker eller kjøp ferdig lammekjøtt fra Gilde. Legg det i en kjele og dekk kjøttet med kaldt vann.

Ikke fyll på med for mye vann, det skal kun dekke kjøttet. Tilsett salt, og la det koke opp rolig. Skum vekk alle urenheter som legger seg på toppen.

2

La kjøttet putre i gryta

Ha i en løk delt i 4, laurbær, pepper, timian og la kjøttet småkoke til det er helt mørt. Dette tar 1,5 til 2 timer, men kjøttet må gjerne trekke lenger hvis du har tid til det.

Pass på at det kun syder i gryta, fosskoker det vil kjøttet bli hardt og tørt.

Løft kjøttet opp av kraften, og legg det over på et fat. Dekk kjøttet med folie, slik at det ikke tørker ut.

3

Kok grønnsaker

Sil kraften og kok de oppskårede grønnsakene i den deilige lammekraften. Husk å legg de grønnsakene som trenger lengst tid i først. Løft forsiktig ut de kokte grønnsakene og legg de sammen med kjøttet mens du lager sausen.

Kok eventuelt inn kraften til ønsket mengde, eller tilsett litt vann/kraft hvis det er for lite.

4

Smelt smør i en kasserolle, og rør inn melet. Spe med kokekraften under omrøring. Tilsett fløte, kok opp og smak sausen til med salt, pepper og sitronsaft. Ha i dill og eventuelt andre urter.

Vel bekomme, fra den norske bonden!

Ingredienser

Du trenger

Lammekjøtt (Bog eller lammelår)	1,5 kg
Gul løk	1 stk
Laurbærblad	1 stk
Hele pepperkorn	
Timian	1 neve
Salt	0,5 ts
Rotgrønnsaker (f.eks. gulrot, sellerirot, pastinakk og søtpotet)	600 g
Poteter	8 stk

Saus

Kraft (ev. vann med buljongterninger)	6 dl
Mel	3 ss
Smør	3 ss
Kremfløte	1,5 dl
dill	1 neve
Sitron (saften)	0,25 stk

Allergener

- Gluten
- Melkeprotein inkl laktose